



scheibe
heizung & sanitär

FÜR SPORTLER **PERFEKTE REGENERATION**

Wannenbäder und Duschen



„Als ich angefangen habe Fußball zu spielen, habe ich mich immer gefragt: wie kann ich mich schneller erholen als andere?“

Mit Wassertherapien können Sportler ihre Regenerationsfähigkeit beschleunigen. Das ist die Antwort auf diese Frage! Die Fußball-Nationalmannschaft bestätigt das! Unsere Nationalspieler tauchen nach Belastungen in ein Kältebad ein!“

Hartmut Scheibe,
Geschäftsführer
Scheibe GmbH

Perfekte Regeneration für Sportler

AGENDA

Wiederherstellungsprozesse

Wassertherapien

Wasserbeschaffenheit

6-Schritte-Programm für die perfekte
Regeneration

Perfekte Regeneration für Sportler

WIEDERHERSTELLUNGSPROZESS

Leistung braucht Leistungspflege, also nicht eine Disziplin des immer mehr, sondern eine Disziplin des nicht zu viel. Durch gepflegte Leistung kommen einfach bessere Ergebnisse zustande.

Oliver Kahn, 2008

Perfekte Regeneration für Sportler

WIEDERHERSTELLUNGSPROZESS

- Definition: unter Regeneration versteht man die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit nach Bewältigung ermüdender Trainings- und Wettkampfbelastungen.
- Der Zeitbedarf von Wiederherstellungsprozessen ist abhängig von der Beanspruchung im Trainings- und Wettkampfprozess sowie der eingesetzten Regenerationsmaßnahmen.

Perfekte Regeneration für Sportler

WIEDERHERSTELLUNGSPROZESS

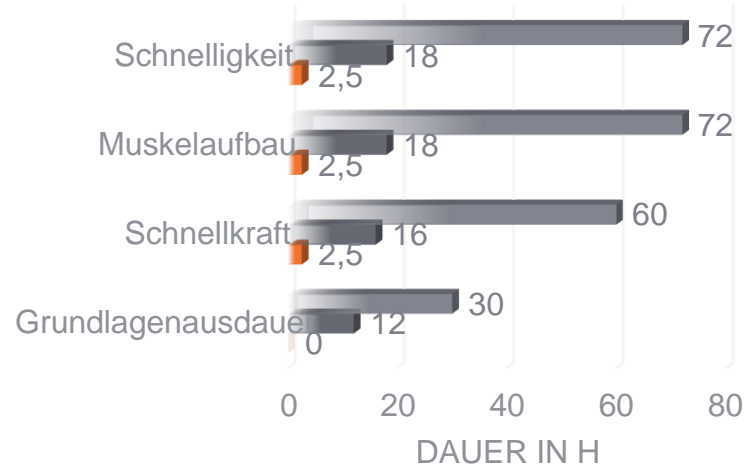
Wiederherstellungsprozess

Wassertherapien

Wasserbeschaffenheit

6-Schritte-Programm für die perfekte Regeneration

ZEITBEDARF FÜR REGENERATIONSPROZESSE



■ vollständig ■ fast vollständig (90%) ■ unvollständig

- ✓ Forderung nach einer beschleunigten Wiederherstellung
- ✓ Wer sich schneller erholt, kann früher in die nächste Beanspruchung
- ✓ Selbstständig und gezielt Wiederherstellungsprozesse verkürzen

Perfekte Regeneration für Sportler

WIEDERHERSTELLUNGSPROZESS

Wiederherstellungs-
prozess

Wassertherapien

Wasserbeschaffenheit

6-Schritte-Programm
für die perfekte
Regeneration

Beispiele für gezielte Maßnahmen
Wechselduschen
Entmüdungsbäder
Intensive Kaltbäder
Wassertreten
Fußbäder
Kneippgüsse



Perfekte Regeneration für Sportler

WASSERTHERAPIEN

Möglichkeiten von Wassertherapien:

- 1) Wechselduschen
- 2) Entmüdungsbad
- 3) Intensives Kaltbad
- 4) Wassertreten
- 5) Fußbad
- 6) Kalter Kneippguss

Praktisch umsetzbar!

Perfekte Regeneration für Sportler

WASSERTHERAPIEN

Wechselduschen

Schritt 1: duschen Sie 2 Min. mit heißem Wasser

Schritt 2: duschen Sie 1. Min mit kaltem Wasser

Schritt 3: wiederholen Sie Schritt 1+2 mehrere Male

Schritt 4: beenden Sie die Dusche mit 30 s kaltem Wasser

Perfekte Regeneration für Sportler

WASSERTHERAPIEN

Entmüdungsbad

Schritt 1: Wannen-Wassertemperatur 36-38 °C

Schritt 2: Parallel Zusatzstoffe hinzugeben: Pfefferminzöl, Menthol, Fichtennadelextrakt, etc.

Schritt 3: Baden Sie nicht länger als 20 Min.

Hinweis: Wassertemperatur nicht höher, da ansonsten Negativeffekt auftritt: Ermüdung! Durch den Auftrieb des Wassers wird die Muskulatur zusätzlich entspannt. Baden Sie innerhalb der ersten 3 Stunden nach der Belastung.

Perfekte Regeneration für Sportler

WASSERTHERAPIEN

Intensives Kaltbad

Schritt 1: Wannen-Wassertemperatur 4-16 °C (ideal 10°C)

Schritt 2: Tauchen Sie mit dem Körper für 30 s – 3 min ein

Schritt 3: ruhen Sie anschließend für 30 min

Hinweis: Rubeln Sie mit einem Waschlappen über ihre Haut, um die Kälte leichter zu ertragen. Nutzen Sie die Eieruhr, um objektiv die Zeit einzuhalten.

Perfekte Regeneration für Sportler

WASSERTHERAPIEN

Wassertreten

Schritt 1: Wannen-Wassertemperatur 12 °C, im Stand kniehoch.

Schritt 2: Gehen Sie auf der Stelle. Dabei ziehen Sie den rechten Fuß vollständig aus dem Wasser und strecken die Fußspitzen dabei nach unten. Wechsel mit dem anderen Bein.

Schritt 3: streifen Sie nach einer Weile das Wasser von den Beinen ab und gehen Sie. Wärmegefühl entsteht.

Perfekte Regeneration für Sportler

WASSERTHERAPIEN

Fußbad

Schritt 1: zwei Wannen - Temperatur 12 °C und 45 °C

Schritt 2: Beginnen Sie mit dem warmen Fußbad für 3 min

Schritt 3: wechseln Sie für 1 min in das kalte Bad.

Schritt 4: wiederholen Sie Schritt 2+3 einige Male.

Perfekte Regeneration für Sportler

WASSERTHERAPIEN

Kalter Kneippguss

Schritt 1: Halten Sie den Schlauch mit fließenden kaltem Wasser 12 °C nach unten

Schritt 2: Beginnen Sie an der herzfernsten Körperstelle

Schritt 3: stehen Sie auf einem Gitter, damit das Wasser nach unten abfließen kann.

Schritt 4: lassen Sie das Wasser nur kurz auf der Stelle fließen und wechseln Sie dann die Seite. Bewegen Sie sich bis hinauf zu den Oberschenkeln.

Perfekte Regeneration für Sportler

WASSERBESCHAFFENHEIT

- ✓ Temperaturen Trinkwasser $< 20^{\circ}\text{C}$
- ✓ Temperatur Warmwasser $\geq 60^{\circ}\text{C}$
- ✓ Temperatur Zirkulation Speichereintritt $\geq 55^{\circ}\text{C}$
- ✓ Frei von Keimen/Bakterien
- ✓ Optimaler Grad an deutscher Härte
- ✓ funktionelle Zusätze für Wannenbad

Perfekte Regeneration für Sportler

CHECKLISTE

In sechs Schritten zur perfekten Regeneration

- ✓ Flüssigkeitshaushalt während Pausen ausgleichen
- ✓ Gehen oder laufen Sie nach der Belastung 5-10 Minuten aus
- ✓ Dehnen Sie dynamisch, lockern Sie die Muskeln
- ✓ Duschen/Baden: Nutzen Sie die Wassertherapien, die Sie nun kennen
- ✓ Essen Sie eiweiß- und kohlehydratreich
- ✓ Entspannen und schlafen Sie genug



„Vor der Entscheidung ein Eigenheim zu bauen, stellte ich mir die Frage: wie gestaltest du das Bad, damit wir uns wohlfühlen und entspannen können?“

Eine gute Beratung und viel Erfahrung stellen sicher, dass Sie sich richtig entscheiden! Über 1.000 Kunden in dieser Region geben uns Recht!“

Hartmut Scheibe,
Geschäftsführer
Scheibe GmbH

Perfekte Regeneration für Sportler

TESTIMONIAL

"Der Heizungsbauer und Installateur ist wohl der wichtigste Handwerker bei einem Bauvorhaben. Seine Kompetenz und Zuverlässigkeit wird bereits bei der Planung benötigt und erstreckt sich häufig bis nach dem Einzug in das neue Gebäude. Mit der Fa. Scheibe hat mir über mehr als 12 Monate ein jederzeit kompetenter und zuverlässiger Partner zur Seite gestanden, den ich in allen Belangen nur empfehlen kann. Stress am Bau? – Mit der Fa. Scheibe keine Spur"

Stefan Molter, Neuerburg

"Sehr schnelle und sehr saubere Arbeit, hatte mit viel mehr Dreck gerechnet, aber alles tip top!"

Richard Neidhöfer, Lükem



scheibe
heizung & sanitär

Scheibe GmbH

Vitelliusstraße 27

54516 Wittlich

Tel: +49 6571 / 95 42 24

Fax: +49 6571 / 95 42 25

www.scheibe-heizung.de

info@heizung-scheibe.de